సుఖశాంతుల జీవనానికి ఏడు సూత్రాల మార్గదర్శనం

వయస్సు మీద పడుతుంటే సుఖశాంతుల జీవనానికై ఆరోగ్య సూత్రాలపై దృష్టి పెట్టాల్సిందే .

అందుకే ఈ ఏడు సూత్రాలు పాటించండి.. ఆరోగ్యం కాపాడుకోండి.. యవ్వనంగా కనిపించండి.. ప్రశాంతంగా ఉండండి..

అవేమిటంటే..

ఒకటో సూత్రం..

ఈ రెంటిని అప్పుడప్పుడు పరీక్ష చేయించండి..

1. బి.పి.,

2. షుగరు..

రెండో సూత్రం..

ఈ నాలుగింటిని సాధ్యమైనంత తగ్గించండి.

1. ఉప్పు,

2. చక్కెర,

3. డైరీ తయారీలు,

4. పిండిపదార్థాలు

మూడో సూత్రం..

ఈ నాలుగింటిని ఎక్కువ తీసుకోండి.

1. ఆకుకూరలు,

2. కూరగాయలు,

3. పండ్లు,

4. గింజలు

నాలుగో సూత్రం..

ఈ మూడింటిని మరచిపొండి.

1. మీ వయస్సు,

2. గడిచిపోయిన రోజులు,

3. కోపతాపాలు

ఐదో సూత్రం ..

ఈ మూడింటినీ పొందుటకు చూడండి.

1. ప్రాణ స్నేహితులు,

2. ప్రేమించే కుటుంబం,

3. ఉన్నతమైన ఆలోచనలు

ఆరో సూత్రం ..

****

భయము భక్తి భావనల పుట్టుపూర్వోత్తరాలు

ఆది మానవులనుండి ఆధునిక మానవుని వరకు మనిషికి తన మానసిక స్థాయిలోని కొన్ని మౌలికవిషయాల్లో మార్పు రాలేదనే చెప్పవచ్చు .... ఇది మనుష్యుల ,భయము ,భక్తి అనే విషయానికి వస్తే ఇంకా నిజమనిపిస్తుంది ...

కొంచంగానైన మానసిక చైతన్యం కలిగిన మనిషేవరైనా, తన చుట్టూ ఉండే ప్రతి కూల శక్తుల నుండి ,ముందు తనప్రాణానికి , తన మనుగడకు హాని జరక్కుండా జాగ్రత్తపడతాడు... ఈ జాగ్రత్తయే భయం పుట్టుకకు నాంది ప్రకంపన...
తరువాత తనకు కలిగిన భయమును తొలగించే అభయము దొరికే స్థాయిలో , తనకంటే బలమైన ఊహాజనిత శక్తినుండి మేలును ఆశిస్తాడు...ఈ ఆశాజనకమే భక్తి భావనగా రూపాంతరం చెంది భయములో భక్తి...భక్తిలో భయం గా అవినాభావ వ్యక్తీకరణ అవుతుంది.... ఇదే భయం భక్తి రూపంలో ఉండే భావన , ప్రతిభావన లోని చర్య ప్రతి చర్యలు ......

ఈ చర్య , ప్రతిచర్యలే , ప్రతి జీవికి , ప్రకృతి నుండి , తోటి జీవులనుండి , తనకు అర్థం గాని , తనకు లేని, తనకంటే ఉన్నతమైన బలమైన శక్తులనుండి తనకు హాని జరగకుండా ,తనకు తాను ఏర్పరుచుకునే భయము , భక్తి , రూపాల్లో వ్యక్తపర్చుకునే ప్రాణ రక్షణ , సంరక్షణలకు రక్షణ కవచాలు , తన ఉనికికి , మనుగడకూ,ఏర్పరుచుకునే మౌలిక భావాలుగా రూపొందించ బడతాయి....

అంటే , ప్రాణరక్షణ , మనుగడ సంరక్షణ కోసం, ప్రతికూల పరిస్థితి ఎదుర్కొనే చర్యలలో వాటిని అనుకూలంగా మార్చుకునే ప్రతిచర్యలలో భయముతో భక్తి , భక్తితోనే భయం , జీవితాంతం ఏర్పడి , సమాజంలో వ్యక్తికి - సమాజానికి , సమాజానికి - వ్యక్తికి , విడదీయరాని సమిష్టి భావజాలంగా , మానవత్వం , దైవత్వం రూపంలో నిలబడుతుంది....

ఎందుకంటే ప్రతిజీవికి , ప్రాణం తోనే మనుగడ...మనుగడ తోనే ప్రాణం.. అలాగే జీవనపర్యంతం ప్రకృతితో , తోటి జీవులతో , ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితుల్లో , తన ఉనికికి , మనుగడకు , అనుకూలతకు , బ్రతుకంతా సఖ్యత , అనివార్యము , అవినాభావము...

అందుకే ఈ రెండు విషయాలే ఒకటి ప్రాణరక్షణ ,మనుగడ సంరక్షణ లోని భయము భక్తి భావాల , మూలాలే , మనిషి , ప్రకృతిపట్ల , తోటి జీవులపట్ల , తనలో ఏర్పరుచుకునే , శతకోటి భావ సముదాయాలు...అవే ప్రతికూల , అనుకూల భావనల, భయము భక్తికి అంతర్గతంగా ఏర్పడే పగ ,ద్వేషం , ప్రేమ , స్నేహం లాంటి మానవ భావవ్యక్తీకరణలు....

ఇలా ఏర్పడ్డవే , భయ భక్తుల రూపంలో , మానవ సమాజాలలో ఏర్పడ్డ , పాపాల , పుణ్యాల , దైవత్వాల , మానవత్వాల , మతాల , ఆధ్యాత్మికతల భావాలు... అలాగే ప్రకృతి పట్ల , గతంపట్ల , వర్తమానం పట్ల , భవిష్యత్తు పట్ల , విరోధాలు , అవరోధాలు , ఇంకా ఇంకా అనంతంగా , దానికి అనుబంధం గా కలుగు నమ్మకాలు , ప్రతి నమ్మకాలు , భావాలు , ప్రతి భావాలు ఇంకా ఎన్నో ... ఈ అన్ని టికీ రెండే రెండు మూలాలు.... భయము , భక్తి...ఇవే భయము భక్తి పుట్టుపూర్వోత్తరాలు ----//- (వివరణ , ఆకారం మఠం నాగభూషణం , హైదరాబాద్)---//-